

L'ENFANT FACE A SES EMOTIONS



"Le retour au calme peut se faire à travers des activités comme le puzzle, écouter une histoire, écouter et chanter une comptine..."

LE RETOUR AU CALME

Pour revenir à des temps calmes après des temps de jeux, voici quelques petites astuces:

- **Proposer des comptines à gestes:** l'enfant assis accompagne la parole avec les gestes appropriés.

Par exemple: Que fait ma main ?

Elle caresse, doux, doux, doux.

Elle tape, pan, pan, pan

Elle frotte, grrr, grrr, grrr

Elle chatouille, guilli, guilli, guilli

Elle pince, ouïlle, ouïlle, ouïlle

Elle danse, hop, hop hop

Elle applaudit, tap, tap, tap

Et elle dit au revoir, à bientôt ...

Avec le corps, l'enfant peut être assis ou debout:

Papillon vole, vole: (l'enfant mime lentement avec les bras le "vol" du papillon), Papillon vole donc ...

Si tu ne veux pas voler (l'enfant trace lentement un grand cercle avec le bras droit),

Tu n'auras ni pain, ni lait (puis le bras gauche).

- **Le souffle relaxant:** A l'aide d'une paille, soufflez sur tout le corps de votre enfant en nommant les parties du corps soufflées. Par cette activité, l'enfant se relaxe et prend conscience des limites de son propre corps.

LE RIRE, LE CHAGRIN, LA FATIGUE



Le rire: Source de bien-être parfois méconnue, le rire a pourtant de nombreuses vertus. Il contribue à la libération d'endorphine hormone du bien-être, à la réduction de la production d'hormones du stress et à soulager la douleur.

Il améliore notre capacité de mémorisation puisqu'il oxygène notre cerveau et relaxe notre esprit et favorise la pensée créative, qui est associée à la bonne humeur. "NosPensées.fr"

Activité autour du rire: Après vous être installé(e) dans un endroit calme, regardez votre bébé / enfant dans les yeux, souriez-lui et riez aux éclats pour lâcher prise avec le quotidien. Les sourires de votre enfant / bébé se dessineront pour laisser place aux rires aux éclats.

Envolés fatigue et chagrin : En cas de fatigue ou de contrariété de votre enfant, invitez votre enfant à réchauffer ses mains en les frottant l'une contre l'autre puis à balayer les différentes parties de son corps d'un geste ample vers l'extérieur traduisant le débarras de tous ses soucis: Envolés chagrin et colère et bonjour le calme et la sérénité !

UN RÉVEIL EN DOUCEUR



- L'enfant doit s'allonger sur son lit les yeux fermés pour respirer lentement. Puis suivant vos directives, l'enfant devra agiter ses membres indépendamment; en commençant par les orteils, pieds, jambes puis en remontant progressivement vers le haut du corps.

- **Respirer pour se relaxer:** lui apprendre à maîtriser sa respiration, c'est lui offrir le moyen de se recentrer.

Activité: Proposez à votre enfant de s'allonger sur le dos, dans un endroit calme avec une musique douce et une lumière tamisée. Inviter le à prendre une profonde inspiration puis à l'expulser par le son "pssshuu" le plus lentement possible comme un ballon qui se dégonfle. N'hésitez pas à lui montrer l'exemple et à répéter la séance.

A la fin, relevez-vous lentement, parler doucement et demander à l'enfant d'exprimer son ressenti.